

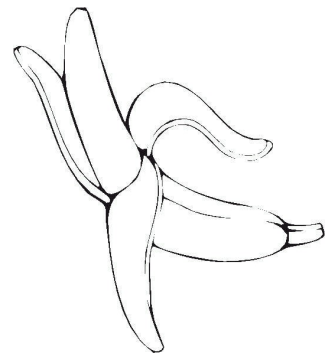


**Ricette con:**

**BANANE**

**EQUE e SOLIDALI**

**Campagna: “Diritti che parlano”**



## FRITTELLE DI BANANE

*Africa nera*

1 cucchiaino di zucchero	1 pizzico di sale
2 uova	250 gr. di farina
½ bicchiere di acqua	½ bicchiere di latte
1 lime	8 grosse banane Altromercato
1 litro di olio di semi di girasole	3 cucchiaini di Dulcita
Ciki alla quinoa (per decorare)	

Dentro un recipiente mescolate con un cucchiaino di legno 2 tuorli, lo zucchero e il sale; aggiungete poco a poco, sempre mescolando, la farina precedentemente setacciata. Versate di tanto in tanto l'acqua e poi il latte per ammorbidire il composto. Lasciate riposare la pastella, coperta con un canovaccio, per 1 ora. Tagliate le banane a rondelle di 2 cm di spessore, cospargetele con il succo del lime e la sua scorza. Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente alla pastella. Fate scaldare l'olio in un pentolino con il fondo spesso e i bordi alti almeno 10 cm. Dopo 3-4 minuti provate a buttare qualche goccia di pastella, se sale a galla e frigge, la temperatura dell'olio è quella giusta, altrimenti aspettate ancora un po'. Immergete le banane nella pastella e con l'aiuto di un cucchiaino posatele delicatamente, una ad una, nell'olio, in cui dovranno essere completamente immerse; appena cominceranno a dorarsi, toglietele dall'olio con una paletta da fritto e posatele su carta assorbente. Decorate con i ciki alla quinoa.

## SFORMATO DI BANANE

*Panama*

8 banane Altromercato	1 pizzico di noce moscata grattugiata
40 gr di zucchero Dulcita	100 gr zucchero bianco
1 cucchiaino di lievito per dolci	80 gr farina di frumento
80 gr di burro	3 uova

Riducete le banane in una crema densa, unitevi lo zucchero Dulcita e il burro sciolto. Mescolate con cura e aggiungete, un po' alla volta, la farina, il bicarbonato, un pizzico di noce moscata e i tuorli delle uova.

Dopo aver ottenuto un composto liscio e omogeneo, aggiungete gli albumi montati a neve ben soda unendoli al composto con molta delicatezza. Imburrate e infarinate uno stampo da budino, versatevi il composto e infornate a 150° per 45 minuti circa. Lasciate raffreddare e rovesciate il budino su un piatto tondo. Guarnite con banane tagliate a fette sottili, eventualmente un po' caramellate.

## **PANE ALLE BANANE**

*Tanzania*

250 gr farina  
150 gr burro  
2 uova  
latte

3 banane mature Altromercato  
200 gr zucchero Mascobado  
1 pizzico di sale  
1 bustina di lievito in polvere

Riscaldare il forno a 170° e foderare uno stampo da pan cassetta (24 x 12 cm circa). Montare il burro con lo zucchero fino ad ottenere una crema morbida. Sbattere le uova e incorporarle al burro. Riducete in crema le banane, meglio se aiutandovi con una forchetta e una frusta, ma potete usare, più velocemente, un frullatore. Mescolate la farina, il lievito e il sale e aggiungetela al composto di burro e uova, alternando con cucchiainate di banane. Se l'impasto dovesse risultare troppo consistente, aggiungete qualche cucchiaio di latte. Versate nello stampo e infornate per circa 50 minuti. Provate la cottura con uno stecchino, lasciate riposare 10 minuti in forno prima di toglierlo dallo stampo e farlo raffreddare.

## **BANANE AL MASCOBADO**

*Filippine*

6 banane sode Altromercato  
100 gr zucchero Mascobado

olio di cocco o acqua

Tagliate le banane a metà; tagliate poi ciascuna metà in 3 pezzi per il lungo.

Variante 1:

Scaldare l'olio di cocco in una pentola fonda e friggere le banane. Impanatele con il Mascobado e servitele calde.

Variante 2:

Preparate uno sciroppo sciogliendo lo zucchero in 150 cc di acqua e portatelo a bollore. Tuffate le banane nello sciroppo e cuocetele per 5 minuti. Servite calde o fredde, spruzzate di succo di limone.

## TARTELLETTE DI COCCO E BANANA

*Caraibi*

*Per la crema al cacao:*

60 gr panna

100 gr cacao amaro in polvere

*Per la crema di cocco:*

130 gr latte di cocco

2 tuorli

3 cucchiaini di zucchero Dulcita

20 gr burro

125 gr cocco grattugiato essiccato

1 cucchiaio e ½ di farina bianca

1 pizzico di vanillina

*Per la pasta al cocco:*

1 albumi

200 gr cocco essiccato

159 gr zucchero Mascobado

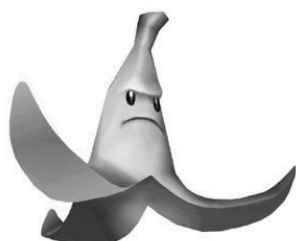
1 cucchiaio di rum

*Per la decorazione alla banana:*

6 banane mature Altromercato

250 gr zucchero Dulcita

Preparate la crema al cioccolato: portate ad ebollizione la panna, toglietela dal fuoco e unite il cacao mescolando. Lasciate raffreddare. Preparate la crema al cocco: scaldate il latte di cocco con il cocco in polvere. Sbattete i tuorli con lo zucchero finché non diventeranno chiari. Unite mescolando gradualmente la farina e il latte di cocco bollente. Rimettete sul fuoco finché la crema non si sarà addensata e sulla superficie non compariranno le prime bolle. Togliete dal fuoco, versate la crema in un recipiente, aggiungete il burro e la vanillina. Adagiate la terrina in un contenitore pieno di acqua e ghiaccio e mescolate la crema di tanto in tanto finché non si sarà raffreddata, poi toglietela. Preparate la pasta: in una terrina impastate tutti gli ingredienti indicati, dovrà risultare compatta. Preriscaldate il forno a 200°: con circa metà della pasta di cocco foderate 6 stampi per tartellette. Riempitele con la crema di cioccolato, poi fate un secondo strato con pasta di cocco usando il resto dell'impasto. Terminate con uno strato di crema al cocco. Decorate ogni tartelletta con le banane a rondelle passate nello zucchero Dulcita. Cuocete in forno a 180° per 10 minuti circa. Lasciate raffreddare, sfornate e servite.



## CREMA CUBANA

*Caraibi*

2 banane mature Altromercato	1 scatola di ananas
200 cc di panna da montare	30 gr di cacao
2 cucchiaini di zucchero Mascobado	1 bicchierino di rum bianco
1 cucchiaino di caffè in polvere	100 gr di noci tritate

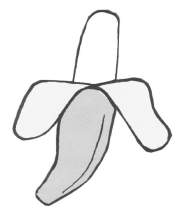
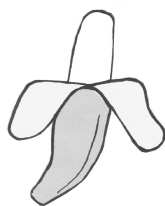
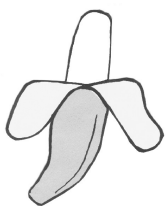
Frullate le banane con l'ananas tagliato a pezzetti e aggiungete il rum. Montate la panna e aggiungetela alle banane. Disponetela in coppette individuali e riponetela in frigo fino al momento di servire. Mescolate il cacao, lo zucchero, il caffè in polvere e le noci tritate. Al momento di servire coprite le coppette con la miscela di cacao e mescolate leggermente in superficie.

## PANE DI BANANE

*Guatemala*

½ tazza di burro	2 uova
½ tazza di zucchero	1 tazza e ½ di farina
½ kg di banane Altromercato	1 bustina di lievito
1 cucchiaino di cannella in polvere	sale
1 cucchiaino di succo di limone	

Mettete in un recipiente lo zucchero, il burro e frullate fino ad ottenere un composto cremoso. Schiacciate le banane e aggiungetele al composto precedente. Aggiungete un pizzico di sale, cannella, succo di limone e l'uovo precedentemente sbattuto. Unite la farina al lievito e aggiungeteli al composto precedente. Imburrate una teglia da forno rotonda con il buco oppure rettangolare, infarinate e versate il composto. Cuocete in forno preriscaldato per circa 1 ora. Lasciate raffreddare, staccate il composto dai bordi e giratelo in un piatto. Spolverate con zucchero a velo dopo averlo cosperso di miele o gelato alla crema.



## **RISO INTEGRALE ALLE BANANE**

300 gr di riso integrale Thai	1 cucchiaino di curry
½ litro di acqua	1 punta di peperoncino
1 dl di salsa di pomodoro	3 pomodori spellati tagliati a cubetti
2 cipolle affettate finemente	½ tazza di burro di arachidi
2 peperoni verdi a listarelle	2 banane Altromercato
4 cucchiaini di olio di arachide	sale

Sciacquate il riso, mettetelo con l'acqua e la salsa di pomodoro in una pentola, salate leggermente e fate cuocere finché l'acqua non sarà completamente assorbita. Scaldate in un ampio tegame l'olio aggiungendo il curry e il peperoncino, unite la cipolla e i peperoni e fate rosolare a fuoco vivo, salate e bagnate con 1 bicchiere di acqua, i pomodori e il burro d'arachidi. Lasciate cuocere per 5 minuti. Sbucciate le banane, tagliate a rondelle e soffriggetele nell'olio di arachidi facendole dorare da entrambe le parti. Coprite il riso con il condimento di verdure e disponetevi sopra le banane prima di servire.

## **BANANE ALLA RUSSA**

*Russia*

Ingredienti per 4 persone:	50gr di Noci dell'Amazzonia
4 banane Altromercato	1 bicchierino di vodka
100gr zucchero a velo	succo di due limoni

Sbucciate le banane, tagliatele a fettine e ponetele in una grande ciotola di vetro: cospargetele con lo zucchero a velo e tenetele in fresco. Pestate le noci nel mortaio, in modo da avere un composto fine. Distribuite le noci sopra alle banane poi versate su tutto la vodka e il succo di limone. Tenete in frigorifero due ore senza mescolare. Al momento di servire, tritate del ghiaccio abbondante e mettetele in ciotole abbastanza grandi. Introducete delle ciotole più piccole in quelle predisposte con il "letto" di ghiaccio e distribuitevi le "banane alla russa" (volendo, potete fare questa preparazione direttamente in ciotole individuali). Servite subito.

## BANANE ALL'INDIANA

*India*

4 banane Altromercato  
50 gr burro  
succo di un limone

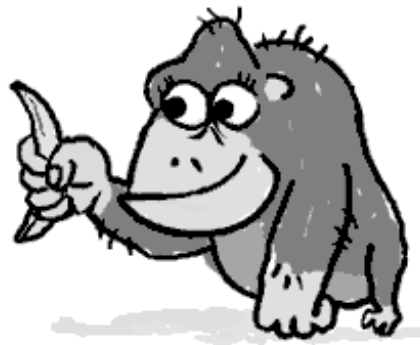
2 cucchiaini di polpa di cocco grattugiata  
1 bicchiere di sciroppo di lamponi

Sbucciate le banane, tagliatele a fettine e mettetele in una pirofila unta con una noce di burro. Irroratele con il succo di limone e mettete qua e là il rimanente burro a fiocchetti; quindi cospargete di cocco grattugiato. Mettete la pirofila in forno già caldo, sul ripiano di mezzo, e fate cuocere le banane per 10 minuti, a 180°. Trascorso questo tempo, togliete il recipiente dal forno, distribuite le banane in 4 piattini da dessert e servitele calde, irrorate con il sciroppo di lamponi.

## BANANE COCKTAIL SOTTO VETRO

1 kg e 800 gr banane Altromercato  
1 limone  
 $\frac{3}{4}$  liquore di banana  
 $\frac{1}{4}$  liquore di Galliana

Sbucciate le banane, levando anche i fili legati alla polpa; affettatele per il lungo e disponetele in due tre vasi, dopo averle spruzzate con del succo di limone per evitare che anneriscano. Irroratele ora con i liquori calcolando la proporzione di tre a uno: cioè versate in ogni vaso tre grossi cucchiaini (o tre mestolini) di liquore di banana, e poi uno di Galliano, poi ancora tre di liquore di banana e uno di Galliano. Continuate così fino ad esaurimento degli ingredienti e fino a riempire i vasi, coprendo le banane. Tenetele al fresco e consumatele entro pochi giorni: potete accompagnarle con panna montata.



## BANANE FLAMBEES

Ingredienti per 4 persone:

4 banane Altromercato  
zucchero Mascobado  
whisky o brandy

Sbucciate le banane e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Adagiate sulla griglia con sotto una brace moderata e fatele dorare da entrambi i lati, cospargendole di zucchero e girandole di tanto in tanto. A fine cottura (basteranno pochi minuti), spolverizzate con molto zucchero e irroratele con un getto di whisky o di brandy, che a contatto del fuoco si infiammeranno. Lasciate spegnere la fiamma e servite le banane ancora calde e leggermente caramellate.

## BANANE SALTATE AL RUM DELLA GIAMAICA

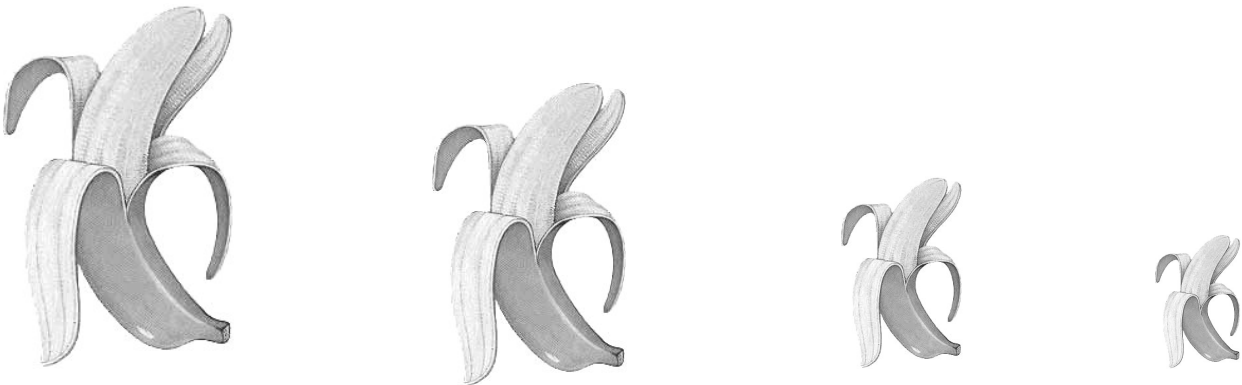
*Giamaica*

Ingredienti per 4 persone:

4 banane Altromercato  
sale fino

farina bianca  
200 gr di burro  
un bicchiere di rum molto forte

Sbucciate le banane, tagliatele per il lungo e passatele nel sale, poi scuotetele e infarinatetele. Mettete sul fuoco la padella con il burro e quando sarà quasi nero, friggetevi a gran fuoco le banane, girandole spesso. Dopo 5 minuti, raccoglietele con una paletta, sistematele su un piatto da portata resistente al calore e versatevi sopra il burro di cottura. Irroratele quindi con il rum, fiammeggiate e portate subito in tavola. Queste banane si servono come antipasto, insieme a gamberi bolliti o cotti alla griglia, conditi con solo sale, pepe e succo di limone.



## **BANANE AL CAPRICCIO**

4 banane del Altromercato,  
4 etti di gelato alla vaniglia  
4 cucchiainate di zucchero  
mezzo vasetto di gelatina di albicocche

1 bicchiere di panna montata  
mezzo etto di noci Amazzonia  
un po' di maraschino

Sbucciare le banane, tagliarle a metà orizzontalmente per tutta la lunghezza e distribuirle su quattro piattini; spolverizzarle di zucchero, spruzzarle di maraschino e lasciarle riposare per una decina di minuti. Far leggermente tostare in forno le noci e strofinarle contro le maniglie di un setaccio per eliminare la pellicina scura. Spalmare le banane con un po' di gelatina di albicocche, mettere al centro una cucchiainata di gelato, guarnire con ciuffetti di panna montata e con le noci.

## **BANANE ALLA SEMPLICE**

4 banane del Altromercato  
succo di un'arancia e mezzo limone  
1 bicchierino di cointreau

1 cucchiaino di brandy  
2 cucchiainate di zucchero Mascobado

Sbucciare le banane, affettarle, sistemarle in una coppa e spolverizzarle con lo zucchero. Mescolare in una terrina il succo d'arancia, il succo di limone, il brandy e il cointreau; versare il miscuglio sulle banane, rigirarle bene per farle insaporire e tenere in frigorifero fino al momento di servire.

## **BANANE AFRICANE**

Ingredienti per 4 persone:  
4 banane Altromercato  
300 gr di cioccolato fondente Mascao

100 gr di zucchero a velo  
un bicchiere di kirsch

Sbucciare le banane, mettele a macerare nel liquore, spolverizzate con lo zucchero e ponetele nel frigorifero per mezz'ora. Mettete il cioccolato a pezzetti in un tegamino con due cucchiainate di acqua, lasciatelo fondere sulla fiamma moderatissima. Immergere le banane, prendendole con una piccola pinza, nel cioccolato, poi estraetele e adagiatele sopra un foglio di carta oleata, lasciandole fino a che il cioccolato si sarà solidificato.

## **BANANE AL KIRSCH**

Ingredienti per 2 persone:	1 bicchiere abbondante di latte
2 grosse banane Altromercato	2 bicchieri di kirsch
50 gr di zucchero Mascobado	1 bicchiere di ghiaccio tritato

Mettere tutti gli ingredienti nel frullino e fate frullare per un paio di minuti.  
Versatele nei bicchieri.

## **BANANE FARCITE AL FORNO**

Ingredienti per 4 persone:	1 cucchiaio di farina
8 banane Altromercato	2 cucchiaini di zucche Mascobado
mezzo bicchiere di latte	40 gr di burro
una pizzico di vaniglia	3 uova
un pizzico di sale	

Togliete alle banane una striscia di buccia, dopo averle ben lavate e asciugate. Attraverso l'apertura estraete la polpa e passatela al setaccio. Mettete in una casseruola la farina con il sale e la vaniglia, diluite con il latte bollito freddo e mescolate continuamente facendo addensare a fuoco lento per circa 5 minuti. Lasciate raffreddare il composto e poi unite il passato di banane, 25 gr di burro sciolto, 3 tuorli d'uovo e 3 albumi montati a neve densissima. Riempite con questo composto le bucce di banana ridando ai frutti la forma primitiva. Adagiate sulla placca del forno che avrete già imburrate e fatele cuocere per circa dieci minuti.

## **GELATO ALLA BANANA**

Ingredienti per 4 persone:	2 uova
4 banane Altromercato	4 dl di panna liquida
150gr di zucchero Mascobado	un pizzico di sale

Rompere le uova intere in una terrina, unirvi lo zucchero e lavorare energicamente fino ad avere un composto spumoso. Passare le banane al setaccio e aggiungerle al composto unirvi la panna leggermente montata (quel tanto che basta a darle un po' di consistenza), un pizzico di sale e versare il composto nella gelateria. Procedere secondo le istruzioni allegate alla gelateria.

## **MARMELLATA DI BANANE**

1 kg banane Altromercato già sbucciate  
750 gr circa di zucchero Mascobado

1 limone  
mezzo bicchiere d'acqua

Far bollire lo zucchero con l'aggiunta dell'acqua, per 3-4 minuti. Intanto passare le banane precedentemente sbucciate al setaccio irrorandone la purea con il succo di limone. Versare subito il passato di banane nel casseruola con il sciroppo di zucchero caldo. Far bollire adagio la marmellata rimestando continuamente. Appena la marmellata ha raggiunta la solita densità, versarla ancora calda nei vasi, spolverizzando la superficie della marmellata con un pizzico di zucchero. Chiudere ermeticamente i vasi e farli sterilizzare per circa 10 minuti. Conservare al fresco e all'oscuro.

## **LIQUORE DI BANANE**

500 gr banane Altromercato già sbucciate  
500 gr di zucchero Mascobado  
3 chiodi di garofano del Commercio Equo e Solidale  
1 buccia di limone  
1 pizzico di corteccia di cannella del Commercio Equo e Solidale frantumata  
200gr liquore cointreau  
400gr alcool a 95°

Tagliare le banane a fette dello spessore di circa 1 cm e metterle in un vaso di vetro, a strati, alternandole con lo zucchero, quindi bagnarle con il liquore cointreau. Chiudere il vaso ed esporlo al sole per una decina di giorni. Aggiungere poi i chiodi di garofano, la cannella, la scorza del limone, spruzzare con l'alcool, mescolare bene e con delicatezza, quindi lasciare macerare in cantina per un mesetto. Passare il tutto da un colino e poi filtrare attraverso una garza, se il liquido non fosse ben limpido. Imbottigliare, tappare ermeticamente e servire non prima di due o tre mesi. Se ne otterrà un liquore piuttosto dolce e di alta gradazione alcoolica. E' indicato per profumare macedonie di frutta mista e gelati.

## BANANA SPLIT

1 banana Altromercato	50 gr cioccolato fondente
1 pallina di gelato alla vaniglia	2-3 cucchiaini di latte
1 pallina di gelato al cioccolato	panna montata quanto basta
1 pallina di gelato alla fragola	2 cucchiai di noci tritate

Tagliate la banana a metà nel senso della lunghezza e disponete i due pezzi, con la parte ricurva verso l'alto, ai lati di un piattino ovale. Al centro allineate le 3 palline di gelato. Versatevi la cioccolata sciolta a bagnomaria con il latte, mettete su una pallina di gelato una cucchiata di marmellata, sull'altra una cucchiata di cioccolato sciolto e sull'ultima amarene sciroppate. Guarnite con ciuffetti di panna montata, cospargete con le noci tritate e servite subito.

## BANANE ALLA FIAMMA

	1-2 uova
4 banane Altromercato	40 gr burro o margarina vegetale
6 cucchiai di zucchero Mascobado farina	½ bicchiere di Kirsch o di brandy

Sbucciate le banane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e spolverizzate di zucchero. Passatele in farina, in un uovo sbattuto e ancora in farina, poi cuocete per pochi minuti nel burro rosolato. Allineatele sul piatto da portata caldo, spolverizzatele con il rimanente zucchero poi versatevi il kirsch caldo che infiammerete.

## BANANE DELIZIA

4 banane Altromercato	25 gr di burro
60 gr di zucchero	cocco grattugiato
8 cucchiai di succo di limone	

Sbucciate 4 banane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e disponetele in una pirofila unta di burro. Cospargetele con lo zucchero mescolato con il succo di limone e con il burro a fiocchetti e con uno strato alto 1 cm di cocco grattugiato. Mettete le banane in forno caldo (200°), per 10 minuti abbondanti, finché si sarà formata una crosticina dorata alla superficie. Servitele così.

## BANANE TRISTI

4 banane Altromercato  
rhum  
cioccolato fondente

cacao dolce  
zucchero

Fate lessare 4 belle banane oppure 8 se piccole, con la buccia leggermente incisa al centro nel senso della lunghezza. Sgocciolatele, togliete la buccia e disponetele sul piatto. Spruzzatele con rhum, spolverizzate con cioccolato fondente grattugiato e con cacao dolce in polvere mescolato con zucchero. Prima di servire tenetele in frigo per qualche ora.

## BUDINO DI BANANE

6 banane Altromercato mature  
2 cucchiaini di rhum  
1 uovo sbattuto  
60 gr di burro o margarina

50 gr di zucchero  
1 pizzico di cannella e di noce moscata  
30 gr di farina  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
panna montata a piacere

Sbucciate 6 banane mature, poi schiacciatele in una terrina con una forchetta e mescolatevi 2 cucchiaini di rum, 1 uovo sbattuto, 60 gr di burro (o margarina vegetale) sciolto, 50 gr di zucchero, 1 pizzico di cannella e di noce moscata e 30 gr di farina setacciata con 1 cucchiaino di lievito in polvere. Versate il composto ben amalgamato in uno stampo o pirofila unto e cosparso di zucchero, poi fatelo cuocere a bagnomaria sul fornello o in forno per circa 1 ora o finché si sarà rassodato. Servite freddo con panna montata a piacere.



## FRITTELLE DI BANANE

100 gr di farina  
2 cucchiaini di zucchero  
1 cucchiaino di burro  
1 pizzico di sale  
4 cucchiaini di acqua calda

2 cucchiaini di brandy  
1 uovo  
6 banane Altromercato  
olio (per friggere)  
zucchero a velo

Preparate la pastella: in una terrina mettete 100 gr di farina setacciata, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di burro (o margarina vegetale) sciolto, 1 pizzico di sale e circa 4 cucchiaini di acqua calda. L'impasto dovrà essere morbido ma non troppo. Unitevi 2 cucchiaini di brandy o rum e un tuorlo d'uovo sbattuto, lasciate riposare per 1 o 2 ore. Sbucciate 6 banane grosse (8 se piccole), tagliatele a metà nel senso della lunghezza, poi in tre parti. Riprendete la pastella, mescolatevi delicatamente un bianco d'uovo montato a neve e immergetevi poco alla volta i pezzi di banana. Fateli friggere nell'olio caldo e sgocciolateli quando saranno dorati. Servite le frittelle, calde o fredde, cosparse di zucchero a velo.



Associazione ***Il mappamondo***

Sede legale: calle Seminario, 740 – 30015 Chioggia (Ve)

Botteghe: Stradale S. Andrea, 663 Chioggia

Via San Marco, 1732 Sottomarina

tel. 0415506309 e.mail: [mapchioggia@lillinet.org](mailto:mapchioggia@lillinet.org)

## **Riferimenti bibliografici**

*Dolci*, Biondi L., De agostini (1973)

*Frutta sottovetro*, Fabbri Editori (1980)

*I dessert di frutta*, Capeder A. (1976)

*La buona cucina*, Asp-bro

*Tutto il riso del mondo*, ed. Sonda – CTM Altromercato

*Un mondo di dolci*, ed. Sonda – CTM Altromercato

Curatrice dell'iniziativa: Viviana Terzulli (Volontaria in Servizio Civile)

Collaborazione: Chiara Boscolo, Elisa Bacci, Federica Grasso, Milly Scarpa.